

FULL KOLL

ALKOHOL

Känner du oro över att din tonåring använder alkohol?

Den här broschyren handlar om alkohol och ger information och stöd om hur du kan hjälpa din tonåring.

Alkohol är ett gift som skadar hjärnan, och unga är särskilt känsliga eftersom hjärnan fortsätter utvecklas fram till 25-årsåldern. Förutom att vara giftigt för kroppen, kan alkohol också orsaka skador och sjukdomar. Det påverkar dessutom omdömet och leder till berusning.

Många ungdomar berättar att de oftare hamnar i problem när de dricker, jämfört med när de låter bli. Vanliga problem är bråk, våld, olyckor, oönskat sex, att köra påverkad eller att åka med en berusad förare.



Länsstyrelserna

Bra att veta

- På Systembolaget måste man vara 20 år för att få köpa alkohol. På restaurang ska man vara 18 år för att bli serverad, och i butik måste man vara 18 år för att köpa folköl.
- Att köpa ut alkohol till minderåriga är olagligt. Den som säljer eller köper ut alkohol till en minderårig kan straffas med böter eller fängelse.
- Alla ungdomar dricker inte alkohol, och många väljer att avstå helt. Faktum är att de flesta elever i årskurs nio aldrig har druckit alkohol.
- Det är en myt att föräldrar kan göra alkohol mindre spännande genom att bjuda på det. Tvärtom visar forskning att ungdomar som blir bjudna på alkohol av sina föräldrar dricker mer än de som inte får alkohol hemma. De flesta ungdomar tycker dessutom att det är fel att föräldrar köper ut alkohol till sina barn.

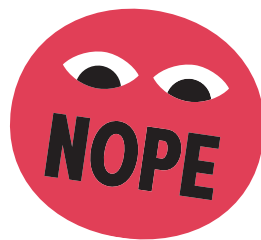
Vad kan jag göra som förälder?

Tillbringa mycket tid med din tonåring och prata om vardagliga saker. Det gör det lättare att ta upp svårare ämnen, som droger, när det behövs. En nära relation kan dessutom ha en skyddande effekt.

- Sätt gränser och visa tydligt vad du förväntar dig. Berätta att du bryr dig och att du faktiskt är orolig emellanåt.
- Lita på din oroskänsla. Känns det som att något är fel har du troligtvis rätt.
- Prata med andra föräldrar för att få stöd och kom överens om gemensamma regler.
- Forskning visar att tonåringar både vill och behöver höra att föräldrar säger nej till alkohol. Tonåringar som får alkohol av sina föräldrar tenderar att dricka mer. Köp inte ut och bjud inte din tonåring på alkohol.
- Över 20 procent av gymnasieeleverna får alkohol från en förälder, men det vanligaste är att de får det från en flickvän, pojkvän, kompisar eller deras syskon. Fundera på vilka i din tonårings närhet som är strax över 20 år, och fundera på om du kan prata med dem.
- Ha uppsikt över alkohol som finns i hemmet.



Du är viktig! Ditt **nej** är viktigt!



Full koll finns för att hjälpa vuxna att sätta gränser för sin tonåring när det gäller alkohol och andra droger.

Läs mer om hur du kan bygga den relationen och sätta tydliga gränser på **fullkoll.nu**.

Vem kan du vända dig till om du har frågor eller vill ha hjälp och stöd?

- Elevhälsan på ditt barns skola.
- Socialtjänsten i din kommun.
- Din kommun ska erbjuda stöd i föräldraskapet under barnets hela uppväxt. Stödet kan ges i grupp eller individuellt. Kontakta din kommun för mer information.
- Din lokala Mini-Maria mottagning, eller motsvarande, som tar emot unga som har problem med alkohol eller andra droger.



Läs vidare:

[Fullkoll.nu](https://fullkoll.nu)
[Tonårsparlören](https://tonarsparloren.se)
[Alkoholhjalpen.se](https://alkoholhjalpen.se)
[Youmo.se](https://youmo.se)
1177.se

**FULL
KOLL
.NU**

